

防範熱傷害 全民一起來



3保

保持涼爽、保持喝水、保持警覺

遮蔭、通風、防曬 適量補充電解質水分、不喝冰水及酒精飲料 午間避免出門、留意身體警訊

6大危險族群

65歲以上長者、嬰幼兒、慢性病患、戶外工作/運動者、過重者、服藥者



急救5步驟

蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫



防範熱傷害 365

戶外高氣溫熱危害預防

貼心小叮嚀

01 適時調整作業場所溫度

縮短在高氣溫下的工作時間 02

03 適時補充水分及電解質

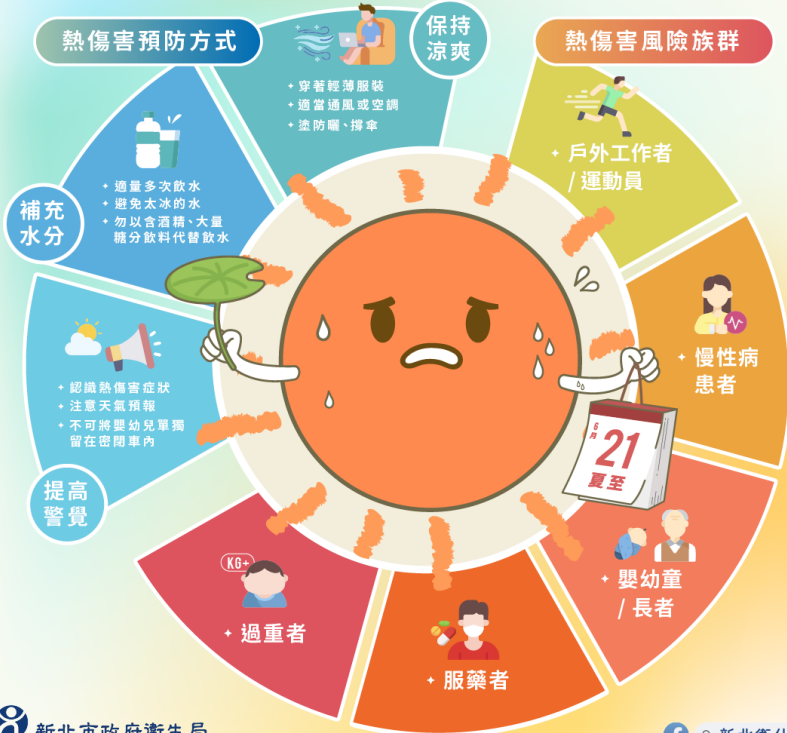
搭傘、帳或規劃遮陽棚休息區 04

05 加強實施健康管理



戶外熱傷害預防

預防熱傷害



預防熱傷害

預防熱傷害



熱傷害症狀

對抗熱傷害

想享受盛夏時光，
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！
不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3小時開水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘隔200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制開水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了體溫高於40°C、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並扇風，並儘速就醫。

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>



委託社團法人台灣急診醫學會 製作
本宣導單張經費由國民健康署於善防制及衛生保健基金支應

預防熱傷害撇步 123

夏日炎炎！ 慎防突發性心血管疾病

夏季環境使人體血管擴張血流量增加，心輸出量上升對心臟負擔變大，民眾在炎熱的天氣進行戶外活動，除常見中暑外，更須注意突發性的心血管疾病。



預防熱傷害5裝備

- 1 寬邊帽
- 2 太陽眼鏡
- 3 擦防曬乳
- 4 涼爽透氣衣物
- 5 補充水分，休息降溫

有高血壓/心血管疾病的民眾，發生以下情形時：



夏日炎炎慎防突發性心血管疾病

天熱了！ 多關心 家中的長輩

老人為 熱傷害高危險族群



感受能力遲鈍
對高溫判斷不敏感



藥物作用
影響身體散熱能力



天氣酷熱
心血管疾病病情加重

預防熱傷害3招

1心 提高警覺心

2涼 保持涼爽

3水 隨時補充水分

建議
定期健康檢查

若醫囑限制攝取量請詢問醫師

HPA 衛生福利部 國民健康署
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

天熱了！多關心家中的長輩



戶外工作 齊心防疫
也要預防熱傷害

HPA
衛生福利部
國民健康署
廣告

- ✓ 適時補充水分
- ✓ 做好個人防曬措施
- ✓ 注意作業環境的溫度濕度與身邊夥伴狀況
- ✓ 注意個人健康狀態

戶外工作防熱宣導